

LIMA, VIERNES 14 DE FEBRERO DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21297 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
S/ 1.20
HOY
Megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela
VENTAJAS DE COMER VERDURAS
GRATIS
HUAICO SE LLEVA CAMIÓN
Las intensas lluvias activaron quebradas que arrasaron con todo a su paso en Ica
IMPACTO pág. 3
ojo
SOLTEROS USAN INTERNET Y APLICATIVOS COMO TINDER
BUSCAN EL AMOR POR REDES
HAY 120 MIL PERUANOS QUE EMPLEARON EL FACEBOOK PARA CONSEGUIR PAREJA
METROLIMA pág. 4
EN EL PERÚ HAY MÁS HOMBRES QUE MUJERES SIN COMPROMISO SENTIMENTAL
EL 40 % DE LAS RELACIONES SURGE A TRAVÉS DE UNA PLATAFORMA VIRTUAL
MELISSA LLAMA A LA CIGÜEÑA
Junto a su esposo Anthony planean convertirse en padres el próximo año
OJOSHOW pág. 17
CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.71
Venta: S/3.73
CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.92
Venta: S/3.94
"PIPO" SOLO PIENSA EN BOCA
Técnico de Alianza afirma que les jugarán de "igual a igual"
CRACK pág. 13

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree usted que el Perú es un país cada vez más corrupto con el Gobierno de Dina Boluarte?

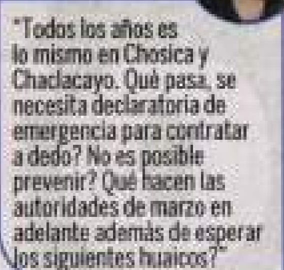
SÍ 94% NO 6%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Alianza Lima será capaz de superar a Boca Juniors en la Copa Libertadores?

TWITTER

CARLA GARCÍA
Hija de Alan García



"Todos los años es lo mismo en Chosica y Chaclacayo. Qué pasa, se necesita declaratoria de emergencia para contratar a dedo? No es posible prevenir? Qué hacen las autoridades de marzo en adelante además de esperar los siguientes huaicos?"

LA CRUDA REALIDAD

LA FURIA DE LA NATURALEZA

La región Ica viene siendo duramente golpeada por la furia de la naturaleza. Las lluvias intensas que se han registrado en los últimos días han desencadenado huaicos que dejaron en la calle a decenas de personas. El panorama es desolador. Al menos 15 familias lo perdieron todo tras el paso de un huaico en el sector La Primavera, en el distrito de Vista Alegre, en la provincia iqueña de Nasca. Además, las precipitaciones han incrementado el caudal de varios ríos, como el Rímac, Chillón y Mala, que han alcanzado el umbral rojo, lo que representa posibles desbordes. Urge que las autoridades respondan con rapidez la emergencia para evitar pérdidas humanas, innecesarias en situaciones como estas, que ocurren año a año durante la temporada de verano. La limpieza de los ríos debe ser un trabajo periódico, así como el fortalecimiento de los muros de contención. Hay que prevenir para no lamentar.



JANET TELLO EJERCERÁ SU PROPIA DEFENSA

ALERTAN POR INTERVENCIÓN EN PODER JUDICIAL

La presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, advirtió ayer que resulta "preocupante" que la Junta Nacional de Justicia (JNJ) haya abierto un proceso disciplinario en contra de ella y otros cuatro jueces supremos. De ser así, "no beneficiaría a la independencia de los jueces en la toma de decisiones", advirtió en un comunicado. Sin embargo, remarcó que ejercerá su derecho a la defensa, como corresponde. Afirmó que los procesos disciplinarios se aplican para casos graves.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

DEBEN EXPLICAR EN CONGRESO EXTINCIÓN DE PROYECTO

Adrianzén y Quero cantarán por Legado

Este lunes 17 de febrero, el premier Gustavo Adrianzén y el ministro de Educación Morgan Quero deben asistir al Congreso para explicar la decisión del gobierno que dispuso la extinción del Proyecto Especial Legado, que administraba las sedes deportivas de los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos Lima 2019.

También debe asistir el presidente del Instituto Peruano del Deporte (IPD), Federico Tong, entidad que se hará cargo de todas las instalaciones de Legado.

"Espero puedan asistir a esta sesión, para que puedan también reflexionar y por qué no dar marcha atrás a esta decisión", declaró la congresista Diana Gonzales, quien preside la Comisión de Seguimiento a la Organización de los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos Lima 2027.

ojo al dato

"Me parece muy grave la decisión del gobierno de eliminar el Proyecto Especial Legado", criticó el congresista José Cueto.

Luego, criticó que el IPD administre las seis sedes que Legado tenía a su cargo, como el Estadio Nacional, el Polideportivo de Villa El Salvador, la Videna y otros, cuando tiene más de 200 predios en "pésimo estado".

JUSTIFICACIÓN. El titular del IPD, Federico Tong, así como algunos miembros del gobierno, descartaron que se vaya a cerrar algunos predios. Dijeron que lo que se busca es optimizar los gastos y se trabajará con el mismo presupuesto.

El alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, pidió que el Congreso revierta esta disposición, por tratarse de una decisión "pésima", porque Legado estaba funcionando bien.



▪ Jefe del gabinete está citado para el lunes.

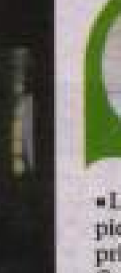
FOTONOTICIA

LA FUTURA REINA DE ESPAÑA VISITARÁ EL PERÚ

La princesa Leonor de Borbón, heredera del trono de España, visitará el Perú del 18 al 22 de abril, como parte de su formación castrense. La joven de 19 años llegará a bordo del buque escuela Juan Sebastián Elcano, donde realiza prácticas.

FOTO: OJO

Castillo reitera pedido para salir de la cárcel



▪ La Fiscalía pide 34 años de prisión contra Castillo por el golpe de Estado.

El expresidente Pedro Castillo reiteró su pedido para que se le anule la prisión preventiva y se le imponga vigilancia electrónica, lo que le permitiría afrontar sus procesos por el golpe de Estado y otros en libertad. El juez Juan Carlos Checkley había negado un primer pedido, pero Castillo asegura que hay nuevos elementos a su favor.

OJOS&OÍDOS

VOZ. El próximo 27 de febrero será la toma de muestra de voz del ministro del interior, Juan José Santiváñez, en el marco de la investigación por las conversaciones que habría tenido con el capitán PNP, Junior Izquierdo, "Culebra".

AJÁ. La presidenta Dina Boluarte no debe estar de buen humor, pues el Poder Judicial rechazó su pedido para dar por concluida la investigación preliminar en su contra por presuntamente haber facilitado la fuga de Vladimir Cerrón con el denominado "Cofre".

UY. Solo 26 congresistas apoyan con sus firmas convocar a una sesión del Pleno extraordinario para votar la insistencia del proyecto de ley que restituye la detención preliminar en casos de no flagrancia. Se necesitan 52 firmas más. ¿Se conseguirán?

VIAJÓ. En medio de las emergencias por las lluvias y huaicos, el canciller Elmer Schialer viajó a Alemania para exponer la posición del Perú sobre seguridad exterior y los principales desafíos de la seguridad regional y global. Sobre seguridad, no creemos que diga que somos un ejemplo.

VARIAS CARRETERAS ESTÁN INTERRUMPIDAS Y LAS LLUVIAS PUEDEN CONTINUAR EN VARIAS ZONAS DEL PAÍS

Huaico arrastra camión y chofer se salva


▪ Unidad se volteó al ser arrastrada por deslizamiento en vía de Ica.


▪ Viviendas terminaron llenas de lodo en su interior.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Las intensas lluvias registradas en varios departamentos del país causaron estragos como la inundación de viviendas, hospitales y otros inmuebles, y el bloqueo de carreteras, debido a la caída de huaicos.

La región más afectada fue Ica, donde se calcula que hay unas cuatro mil personas afectadas y más de dos mil viviendas dañadas, así como carreteras y servicios básicos interrumpidos, de acuerdo al Centro de Operaciones de Emergencia Regional (Coer) Ica.

Según Juan Carlos Urcariegui, jefe del Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci), la población más perjudicada está en las provincias de Pisco, Palpa, Nasca e Ica, por deslizamientos ocurridos tras la activación de quebradas.

37 VÍAS
Se encuentran con tránsito restringido debido a fenómenos naturales, según Sutran.

EMERGENCIAS. En esta región, un camión de frutas se volteó, en el distrito de Ocucaje, cuando el conductor intentó cruzar la Panamericana Sur, pese a la caída de un huaico y al peligro que este representaba.

El huaico arrastró la unidad por completo, quedando esta volteada en el kilómetro 335 de la vía. Quienes se encontraban cerca, auxiliaron al chofer.

Por otro lado, los hospitales sufrieron daños debido a la filtración de agua por la lluvia. Fue el caso del Hospital Regional de Ica, cuya área de Cuidados Intensivos colapsó por este problema y los pacientes tuvieron que ser trasladados a otras zonas.

También se vieron impactadas casas, sobre todo de Nasca y Pisco, que se llenaron de agua y lodo. Lo mismo ocurrió con negocios.

Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi), Ica rompió el último miércoles récords de lluvia. "Las estaciones meteorológicas de Copara y San Camilo alcanzaron acumulados históricos de 17.8 mm/día y 38.8 mm/día, valores extremadamente elevados para el mes de febrero en un clima árido", detalló.

En una nueva alerta, el Senamhi advirtió que aún permanece el riesgo de activación de quebradas en 16 departamentos, entre ellos Ica, donde pueden presentarse huaicos.

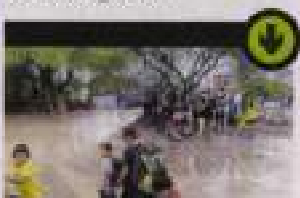
OJO al dato
En Arequipa, las precipitaciones han afectando viviendas, puentes, y otras infraestructuras en varios poblados.

AL GRANO



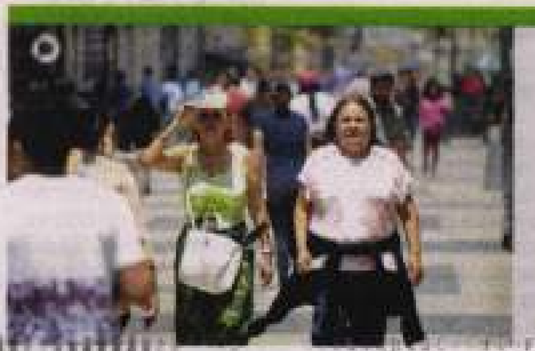
DESBORDE INUNDÓ AVENIDA Y PERJUDICÓ EL TRÁNSITO

El desborde del río Surco, causado por la persistente lluvia, dejó anegado un tramo de la avenida Alipio Ponce, cerca de la Panamericana Sur, entre Chorrillos y San Juan de Miraflores, afectando el tránsito vehicular y peatonal. Vecinos pidieron la limpieza del canal de regadío.



CRECIDA DE RÍOS AMENAZA EN VARIAS REGIONES

Al menos diez alertas de posibles desbordes de ríos lanzó entre la noche del miércoles y ayer el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) para que la población tome precauciones. Las alarmas incluyeron a ríos de Cajamarca, Lima, Amazonas y Huánuco que presentaron umbrales peligrosos.



TEMPERATURA SEGUIRÁ AUMENTANDO

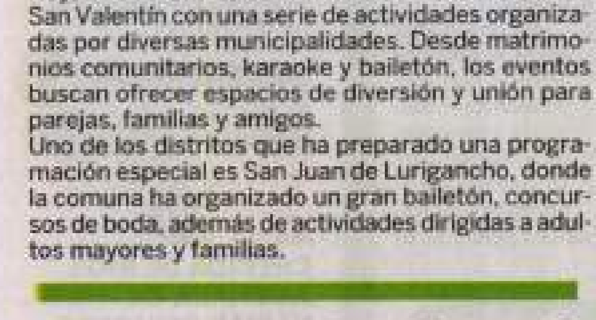
LIMA FUE UN INFIERNO CON 36 GRADOS DE SENSACIÓN TÉRMICA

Lima ardió ayer al alcanzar una sensación térmica de 36 grados y registrar una temperatura de 33.1 grados al mediodía en la estación meteorología de Puente Piedra, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi). El ingeniero Jhon Cisneros, especialista en meteorología del Senamhi, explicó que este pico de calor se debe a varios factores como la temperatura superficial del mar, que está ligeramente más cálida de lo normal frente a la costa de Lima; el ingreso de vientos del norte por el debilitamiento del Anticiclón; y a la escasa cobertura nubosa. "Todo esto ha convergido y han ocasionado estas altas temperaturas, sobre todo en Lima Norte", dijo a **OJO**. El especialista agregó que estos valores seguirán presentándose durante febrero e, incluso, podrían ser mayores.





PERUANOS POR AMOR. En víspera de San Valentín, 25 personas nacidas en el exterior obtuvieron la nacionalidad peruana por matrimonio, algunas de ellas son de Bielorrusia, Turquía, Ucrania, entre otros países, informó la Superintendencia Nacional de Migraciones.



▪ Parque del Amor será hoy un punto de encuentro.

EN EL DÍA DEL AMOR, EVENTOS BUSCAN DIVERTIR A PAREJAS Y AMIGOS

Celebran San Valentín con karaoke y bailetón

Hoy, 14 de febrero, los limeños celebrarán el Día de San Valentín con una serie de actividades organizadas por diversas municipalidades. Desde matrimonios comunitarios, karaoke y bailetón, los eventos buscan ofrecer espacios de diversión y unión para parejas, familias y amigos.

Uno de los distritos que ha preparado una programación especial es San Juan de Lurigancho, donde la comuna ha organizado un gran bailetón, concursos de boda, además de actividades dirigidas a adultos mayores y familias.

Simulacro de tsunami en La Herradura

▪ En San Isidro, también se realizó ejercicio en mercado frente a acantilado.

Para evaluar el nivel de respuesta de la población y los comercios ubicados en la zona costera, ayer se realizó el primer Simulacro Ante Tsunami 2025 en La Herradura, donde se simuló el rescate de personas con helicóptero.

ESCOGEN LAS REDES SOCIALES "PORQUE HAY MÁS OPCIONES"

Solteros buscan amor en internet

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Encontrar pareja en tiempos modernos ya no depende de coincidencias en el trabajo, parques o reuniones sociales.

En Perú, más de 120 mil solteros han recurrido a Facebook Parejas y otras plataformas digitales en busca de una relación sentimental.

Según el último reporte de la aplicación, la cifra de personas que buscan amor en línea se ha incrementado en 94 mil desde noviembre de 2021. La mayoría de los usuarios tiene entre 25 y 35 años, y el 56 % son mujeres.

Además, más de la mitad de quienes utilizan estas plataformas esperan encontrar una relación seria.

NUEVOS TIEMPOS. La pandemia aceleró la digitalización de las relaciones amorosas. Según la psicóloga Allison Hernández, "casi el 40 % de las parejas se conocen por internet en estos tiempos".

En Perú, las plataformas más populares para encontrar pareja estable son "Solteras por Internet", "Match.com.pe" y "Mobifriends", mientras que Tinder y Facebook Parejas se utilizan más para encuentros pasajeros.

Para los peruanos, buscar pareja en línea tiene ventajas significativas, ya que brinda más opciones. "La rutina diaria y las largas jornadas laborales reducen las oportunidades de socialización en espacios físicos, lo que hace que internet sea una alternativa más práctica", explica a **OJO** la psicóloga.

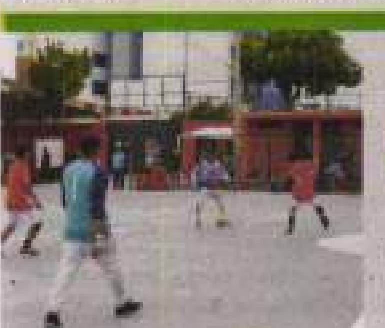
Por otro lado, la estadística del Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) revela que hay más solteros que solteras en el Perú. Según su base de datos, los varones no casados suman 9'663,253 (51 %), mientras que las mujeres solteras alcanzan los 9'396,942 (49 %).



▪ Varias parejas lograron pasar su historia de amor del terreno digital al físico.

ojo al dato

A nivel nacional, el 73 % de la población mayor de edad está soltera, con Lima como la ciudad con mayor índice de solteros, seguida de La Libertad, Cajamarca y Arequipa.



SE HAN REPORTADO 20 FALLECIDOS Y 72 HERIDOS, INFORMÓ LA POLICÍA

"PICHANGAS" ACABAN EN BAÑOS DE SANGRE

Las tradicionales "pichangas" o encuentros deportivos de fútbol han dejado de ser solo un espacio de recreación. En el 2024 se reportaron, al menos, 20 muertes y 72 heridos en estos partidos, según el sistema de denuncias policiales, al que **OJO** tuvo acceso. La mayoría de estos hechos ocurrieron en distritos periféricos de la capital y están relacionados con sicariato, robos y venganzas personales.

Uno de los casos más recientes ocurrió el 4 de febrero en San Martín de Porres. Un juego de fulbito entre amigos terminó en una balacera que dejó a seis personas heridas, dos de ellas fueron víctimas de los impactos de bala. Los distritos de San Juan de Lurigancho y San Martín reportan más denuncias.

AL GRANO



GPS Y PAGO CON TARJETA EN TRANSPORTE PÚBLICO

Al recibir autorizaciones por cinco años para operar rutas en Lima y Callao, diez empresas de transporte público se comprometieron a incorporar GPS y sistema de pago con tarjeta en sus unidades, además de formalizar a sus trabajadores.



NASA PREMIARÁ A JÓVENES PERUANOS

Jóvenes peruanos que integran el equipo AstroGénesis, y crearon una agencia de viajes espaciales, serán premiados a inicios de junio de este año por la NASA, en una ceremonia que se realizará en el Goddard Space Flight Center, en EE.UU.



CHOCOLATE DEL PERÚ CONQUISTA EL MUNDO

El chocolate peruano endulzó los paladares de 36 países, principalmente Estados Unidos y Canadá, durante el 2024, año en que se hizo envíos por US$ 66 millones 785 mil, según la Asociación de Exportadores (Adex).

PUNO

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

COMPETENCIA DE DANZAS FUE MUY DISPUTADA

Morenada Santa Rosa alza el trofeo

En una peleada competencia, la Confraternidad Morenada Santa Rosa de Puno obtuvo el primer lugar en el concurso de danzas con trajes de luces de la Festividad Virgen de la Candelaria 2024, alcanzando 87.71 puntos. Los primeros puestos se definieron por centésimas de diferencia.

En segundo puesto quedó la Asociación Cultural Caporales Centralistas Puno con 87.70 puntos, mientras que la Asociación Folklórica Espectacular Diablada Bellavista quedó en tercer lugar con 87.69 puntos, reflejando el alto nivel de la competencia.

MÁS. Uno de los integrantes de la Morenada Santa Rosa explicó que el costo de su vestimenta puede alcanzar hasta cinco mil soles, mientras que collares y adornos en el sombrero, suman unos siete mil soles. Y un danzante varón señaló que el alquiler de su traje supera los mil 500 soles.

ojo al dato
El certamen contó con la participación de 88 conjuntos, de los cuales tres realizaron exhibiciones y uno no se presentó.



▪ Fiesta en honor a la Virgen va llegando a su final.

AREQUIPA

CÁMARAS DELATAN AL "HOMBRE ARAÑA" EN ROBO

AREQUIPA. Las cámaras de videovigilancia de la Municipalidad de Arequipa permitieron frustrar el robo de luminarias del Hotel Viza, en el Cercado de la ciudad. Yosehin Giormo Ochoa (25), natural de Pucallpa, intentó sustraer uno de los reflectores trepando el muro al estilo del "hombre araña". Los serenos lo intervinieron y entregaron a la policía.



CAZAN A DOS RAQUETEROS. Los presuntos raqueteros Renzo Jesús Alfredo Dávalos Márquez (26), "Renzito", y Jesús Francisco Linares Calle (24), "Loco Jeshu", de "Los Pedaleros del Centro", fueron detenidos cuando se desplazaban por la avenida Oscar R. Benavides (ex Colonial). Cámaras los registraron robando celulares. Estaban libres pese a que anteriormente fueron detenidos por asaltar a mujeres.



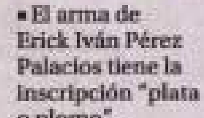
▪ Se hacía pasar como obrero de construcción.

FUE DETENIDO EN VENTANILLA

"Plata o plomo" iba a matar a empleado

Un delincuente que se hacía pasar como obrero de construcción y que portaba una pistola con la inscripción "plata o plomo" fue arrestado cuando -según la Policía- iba a asesinar a una persona en una obra, en Ventanilla.

Erick Iván Pérez Palacios (25), "Plata o plomo", de "Los Injertos del 39", vestido con uniforme y botas de obrero, cayó en el asentamiento humano Cueva de los Tayos, donde se ejecuta un proyecto de pistas y veredas. Según detectives de la Brigada Especial Contra el Crimen Lima Norte, "Plata o plomo" iba a matar a uno de los empleados de la empresa a la que extorsionaba.



▪ El arma de Erick Iván Pérez Palacios tiene la inscripción "plata o plomo".





DE DOCE BALAZOS ASESINAN A CHOFER DE MINIVÁN

Pistoleros en moto mataron de doce balazos al chofer de una minivan que realizaba servicio de colectivo, en Villa El Salvador. Al venezolano Adrián Romero lo atacaron frente a un grifo y paradero de mototaxis cuando se desplazaba por la avenida Pastor Sevilla. El crimen sería por extorsión.



ROBAN TRES CISTERNAS CON COMBUSTIBLE

Policías de la comisaría Santa Luzmila capturaron a Gari Vallejos (42), Diego Caballero (43) y Celestino Ramírez (69), presuntos integrantes de "Los Temibles de Villa Merced", cuando hacían trasvase de 7500 galones de combustible de tres cisternas robadas, en San Martín de Porres.

LANZARON EXPLOSIVO Y DISPARARON A LOCAL

Tres detenidos por ataques a pollería

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En dos días, extorsionadores atentaron dos veces contra la pollería "La Fogata", en Comas, para exigir al propietario el pago de diez mil soles de "inicial" y 300 soles semanales de cupo.

La madrugada del martes, los delincuentes detonaron un explosivo en el frontis del local, ubicado en el cruce de las avenidas Maestro Peruano y 10 de Diciembre. Y ayer, minutos antes de la 1 de la madrugada, un pistolero disparó contra el local cuando los trabajadores hacían labores de limpieza.

Tras los ataques, el propietario empezó a recibir mensajes amenazantes de audio por WhatsApp.

"Bueno, mi estimado, hiciste caso omiso a mis mensajes, ahí están las consecuencias, espero que este episodio sea una reflexión para tu persona y priorices la vida de cada trabajador que labora en tu pollería. Si esta vez no me das una respuesta, voy a matarlos, uno por uno y luego iré por ti", dice un mensaje.

En un anterior texto, los extorsionadores le exigen el pago del dinero a cambio de dejarlo trabajar sin ningún percance y le advierten que si se niega a dar la plata que mejor cierre su negocio.



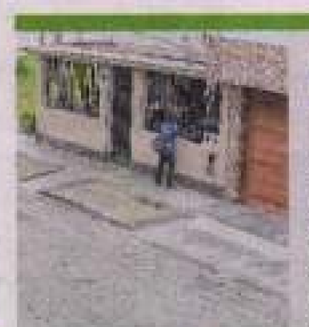
▪ Amenazan con matar al dueño y trabajadores.

ojo al dato

"Yo no veo caras ni mido consecuencias cuando se trata de mostrar mi poder", finaliza la amenaza por texto.


▪ NEGOCIO DE COMAS EN LA MIRA DEL HAMPA.

CAYERON. Luego del segundo ataque, la Policía detuvo a Ronald Mendoza Gómez (46), Víctor Inga Samamé (21) y a una adolescente, en dos casas, en la cuadra 1 de la calle Los Andes y cuadra 2 de El Trabajo. Incautaron un auto Nissan, color gris, que habría sido usado en el segundo atentado.



CALLAO

ENFRENTA A PISTOLERO

Un sicario, con chaleco de mensajero, disparó a matar a un productor musical que respondió el ataque con un arma de fuego, en el Callao. Una cámara de video captó cuando el pistolero siguió a su víctima y su pareja hasta que entraron a su casa, en la urbanización Los Jazmines. Luego se acercó a la puerta de reja y baleó al hombre que sacó una pistola y respondió, logrando que el gatillero huya en una moto. El agraviado herido fue llevado al hospital.

▪ Actualmente conduce el programa de radio "Encendidos" por RPP.

HOY Y MAÑANA PRESENTA SHOW DONDE DESMITIFICA ESO QUE LLAMAMOS AMOR

Carlos Galdós y su receta para amar: Si estás enamorado, no te cases

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Dicen que el amor es ciego, pero la ciencia dice que solo es miope. Que no es eterno, sino químico. Que no es destino, sino decisión. Y que, si duele, no es amor.

Carlos Galdós lo sabe bien, y por eso vuelve a los escenarios con "Casos del Corazón. Si duele, por ahí no es...", un show que disecciona el amor con bisturí de humor y pinzas de neurociencia, para demostrar que la mayor historia de terror no es la de un fantasma, sino la de un ex que no supera la relación.

Hoy 14 y mañana, Galdós convertirá las butacas en divanes y el escenario en consulta. Porque si algo ha aprendido tras años de observación (y dos divorcios), es que el amor debería venir con manual de instrucciones... o al menos con advertencias en letra grande.

ojo al dato

El show se presenta hoy y mañana en el Teatro Canout, en Miraflores. Las entradas pueden comprarse en Teleticket.



▪ Con este show arranca su año de presentaciones.

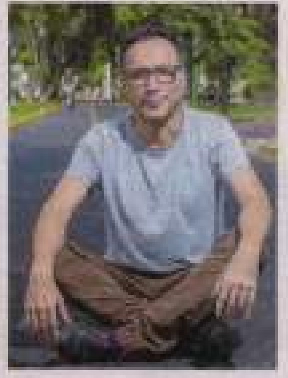
"Nos han enseñado que el amor es esta cosa mágica, arrebatadora, pero en realidad el amor es elegir todos los días a la persona con la que estás, con todo lo que eso implica (...). Cuando tu cerebro ya no está inundado de dopamina y puedes ver integralmente a la otra persona, ahí recién estás en capacidad de elegirla. Y esa elección integral es el amor: 'ya puedo ver tus defectos y virtudes y te voy a elegir sin pretender cambiarte'", reflexiona.

Con la mezcla perfecta de humor e ironía, "Casos del Corazón..." no es solo un show de comedia, sino una sesión de terapia colectiva para quienes aún creen en mitos como "los opuestos se atraen" o "si me cela, es porque me ama".

"Si estás enamorado, no te cases", advierte con ironía. Y es que, según la ciencia, el enamoramiento es solo un cóctel químico diseñado para hacernos tomar malas decisiones.

"Me avalan dos divorcios, algo debo saber de esto, ¿no?", dice entre risas. Luego añade con seriedad: "Si estás enamorado, no te cases. No se toman decisiones cuando uno está enamorado porque el enamoramiento tiene que ver con un periodo entre seis meses y tres años en el que tu cerebro está bloqueado. Es un proceso químico (...)".

▪ Se ha casado tres veces; por ello, dice, tiene experiencia en el amor.



Sobre los peores consejos amorosos que ha recibido, lo tiene claro: "'Más vale malo conocido que bueno por conocer'. ¡Eso es una locura! Es como decirte 'quédate en la incomodidad', 'no vayas por más'. Pero si un zapato no es tu talla, tarde o temprano te hará una herida".

Pero no todo es una tragedia griega. En esta edición del show, Galdós incluirá una sección especial inspirada en su programa de Radio Oxígeno, donde, a diario, recibe consultas amorosas en vivo. "La gente llega buscando consejos, pero se lleva un espejo", comenta.

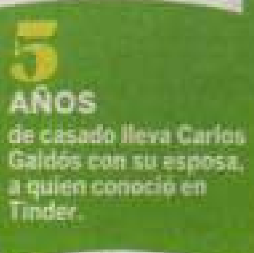
A sus 50 años, Galdós tiene claro que el amor no es un cuento de hadas. "Nos han vendido la idea de que llega el príncipe, te besa y todo es perfecto. El amor necesita libertad, no control. El control es lo que mata el amor (...). No es algo arbitrario, no es que Dios con su varita mágica diga 'tú sí, tú no'. Es un ejercicio consciente de elección diaria, de mucho trabajo y de tomar a la persona que tienes al frente con todo el combo, sin pretender cambiarla", explica.

Desde hace 21 años, Carlos Galdós celebra San Valentín con un show. Para él, esta fecha no solo marca un día de romance, sino el inicio de su año en materia de espectáculos.

5 AÑOS de casado lleva Carlos Galdós con su esposa, a quien conoció en Tinder.

1 ENSEÑANZA principal quiere dejar a sus hijos: "Nunca estés en un lugar donde no te sientas cómodo".

2 ZONAS tendrá su show por San Valentín en el Teatro Canout (Zona Galdós y Mezzanine)



OJO | LIMA
VIERNES 14|02|2025
ojo



BUKELE ENCARCELARÁ A MENORES. A pedido del presidente Nayib Bukele, el Congreso de El Salvador aprobó una ley para enviar a menores detenidos y vinculados a pandillas a cárceles de adultos, donde estarán separados en pabellones hasta que cumplan 18 años. Luego, con mayoría de edad, pasarán al régimen ordinario.

INGLATERRA



PIERDE LA VIDA AYUDANDO A LOS DEMÁS

➡ Más de 800 personas asistieron al funeral de la agente Rosie Prior para rendir homenaje a la "mujer extraordinaria", que murió ayudando en un accidente cuando estaba fuera de servicio. A los dolientes se les dijo que Rosie "antepuso la seguridad del público a la suya propia".

GLOBAL



INFIELES YA CELEBRARON SAN VALENTÍN

➡ Mientras hoy se celebra del Día del Amor, hay quienes ayer celebraron el Día del Amante en muchos países. De acuerdo con una encuesta hecha por la plataforma inglesa Daily Mail, el 70% de los infieles prefieren pasar el Día de San Valentín con su amante un día antes de la fecha central.

FOTOLOCA



CHILE

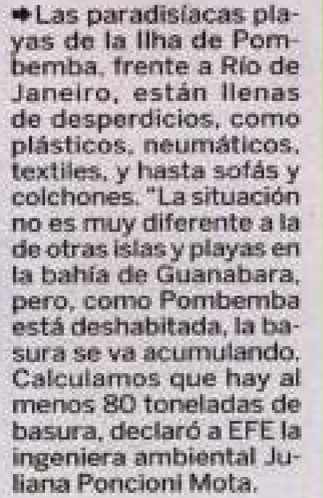
MILAGRO BÍBLICO: BALLENA SE LO TRAGA Y VOMITA VIVO

➡ El joven kayakista Adrián Simancas, de 24 años, fue protagonista de un milagro que hace recordar a la historia bíblica de Jonás, que fue tragado por un pez y escupido tres días después. Adrián fue tragado por una ballena jorobada, cuando navegaba junto con su padre las aguas de Punta Arenas. Afortunadamente, a los pocos segundos, lo escupió. "Sentí una textura babosa, pensé que me había tragado", declaró el deportista. Todo fue grabado por su padre.

BRASIL



ISLAS DE ENSUEÑO ESTÁN LLENAS DE BASURA



➡ Las paradisíacas playas de la Ilha de Pombemba, frente a Río de Janeiro, están llenas de desperdicios, como plásticos, neumáticos, textiles, y hasta sofás y colchones. "La situación no es muy diferente a la de otras islas y playas en la bahía de Guanabara, pero, como Pombemba está deshabitada, la basura se va acumulando. Calculamos que hay al menos 80 toneladas de basura, declaró a EFE la ingeniera ambiental Juliana Poncioni Mota.

DINAMARCA



QUIEREN COMPRAR CALIFORNIA

➡ Los daneses responden con humor al presidente Donald Trump, quien desea tomar posesión de Groenlandia. Dicen que juntarán un trillón de dólares para comprar California y tener playas con sol.

ASÍ FUE

COREA DEL SUR



ACUSAN A KIM JONG-UN DE SER INHUMANO

➡ Corea del Norte, gobernado por Kim Jong-un, está destruyendo un recinto que servía como punto de encuentro de familias separadas durante décadas por la guerra y desde el inicio de la Guerra Fría, denunció el gobierno surcoreano. "La demolición del Centro de Reuniones del monte Kumgang es un acto inhumano que desprecia los deseos sinceros de las familias separadas", comunicó Corea del Sur.



¿SABÍAS QUE...

EXISTE UN OCÉANO DE FLORES?

LUOPING, EN CHINA, SE CONVIERTE EN UN OCÉANO DE FLORES DORADAS EN TEMPORADA Y ATRAE A MILES DE TURISTAS.

ALEMANIA

A 10 DÍAS DE LAS ELECCIONES

Loco arrolla a multitud y deja 30 heridos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

ojo al dato

"Quien comete delitos en Alemania no solo irá a la cárcel, también perderá el permiso de residencia", dijo el canciller Olaf Scholz.

A diez días de las elecciones del próximo 23 de febrero, para elegir al nuevo canciller alemán, un atropello masivo, que es investigado como posible atentado, ha dejado al menos 30 heridos, algunos de ellos graves, en Múnich. El presunto autor es un afgano de 24 años, quien fue detenido.

El vehículo embistió contra una manifestación de empleados públicos convocada por el sindicato Verdi en el centro de la ciudad, en la que participaban unas dos mil 500 personas.

El coche se acercó por la cola de la marcha, sorteó los vehículos policiales y atropelló a la multitud, según explicó un portavoz de la Policía, que señaló que los agentes habían efectuado disparos y habían detenido al conductor.

TERRORISTA. El primer ministro bávaro, Markus Söder, afirmó desde el lugar de los hechos que, en base al modus operandi, las autoridades parten de que se trata de un atentado, cuya investigación ha sido asumida por la Central para la Lucha contra el Extremismo y el Terrorismo de la Fiscalía de Múnich.

Según el semanario "Der Spiegel", el autor había publicado poco antes contenido islamista en redes sociales y contaba con antecedentes por tráfico de drogas y hurtos.

El conductor, conocido solo como Farhad N., habría solicitado asilo en Alemania tiempo atrás.

"CHARROS" EN GUERRA CON GOOGLE POR GOLFO


MÉXICO



CIUDAD DE MÉXICO. La presidenta Claudia Sheinbaum informó que la empresa Google ya respondió a la carta que le envió sobre el cambio de nombre al Golfo de México por Golfo de América. Respondió que el nombre Golfo de México se mostrará en algunas regiones y "en otras" aparecerá como de América. Sheinbaum señaló que esto es incorrecto, por lo que su gobierno analiza presentar una demanda civil contra la compañía.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo



ORIGEN

Las crucíferas son un grupo de vegetales pertenecientes a la familia Brassicaceae, que incluyen variedades comúnmente consumidas a nivel mundial. Algunos ejemplos son:

- Brócoli
- coliflor
- Repollo
- Col rizada (kale)
- Coles de Bruselas
- Rábano
- Nabo
- Mostaza
- Col china (pac choy)

BENEFICIOS DEL SULFORAFANO

El sulforafano es un compuestos derivados de los glucosinolatos que se activan al masticar o cortar las crucíferas, especialmente en el brócoli y las coles de Bruselas. Este compuesto es ampliamente estudiado por sus aportes a la salud, entre ellos:



Propiedades antioxidantes
Neutralizan los radicales libres, reduciendo el daño celular y el envejecimiento prematuro.

Acción desintoxicante
Estimula las enzimas hepáticas responsables de eliminar toxinas y carcinógenos del organismo.



Prevención del cáncer
Estudios han asociado el consumo de sulforafanos con una menor incidencia de cánceres como el de mama, próstata y colon.

Propiedades antiinflamatorias
Reducen la degeneración crónica asociada con enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Soporte del sistema inmunitario
Ayudan a mantener el sistema inmune fortalecido frente a infecciones.





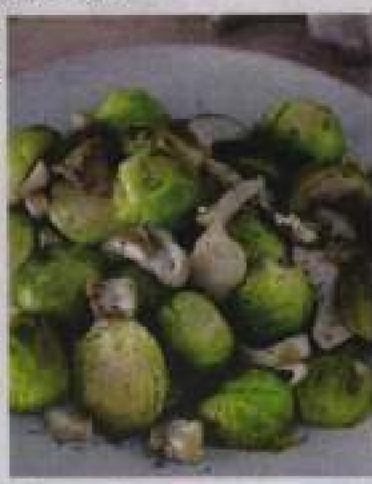
RECOMENDACIONES

Consumo regular

Se sugiere incluir crucíferas en la dieta, al menos, 3 o 4 veces por semana para aprovechar sus beneficios preventivos.

Elaboración adecuada

Evite sobre cocinar, ya que el calor excesivo destruye los glucosinolatos. Preferir el consumo al vapor o crudas (por ejemplo, en ensaladas).



Complemento nutricional

Combinar crucíferas con grasas saludables (como el aceite de oliva) para mejorar la absorción de nutrientes.



AY
L
D
C

Incluir ve
el brócoli
y la colifl
es esenci
sus nutri
compues
Estos apo
fundame
mejorar l
general,
sistema i
prevenir
crónicas
funcione
como la
salud car

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

YUDAN A PREVENIR EL DAÑO A LARGO PLAZO POR PROBLEMAS CARDÍACOS Y ENFERMEDADES COMO LA DIABETES

A IMPORTANCIA E CONSUMIR RUCIFERAS

rduras como , la col rizada or en la dieta al debido a entes y tos bioactivos. rtes son ntales para a salud en ortalecer el nmunológico, enfermedades y optimizar corporales igestión y la diovascular.



NUTRIENTES ESENCIALES

Vitaminas

Vitamina C. Refuerza el sistema inmunológico y actúa como antioxidante.

Vitamina K. Es esencial para la coagulación sanguínea y la salud ósea.

Vitaminas del complejo B. Apoyan el metabolismo energético y el funcionamiento del sistema nervioso.

Minerales

Calcio. Fortalece los huesos y dientes.

Magnesio. Refuerza las funciones musculares y nerviosas.

Potasio. Ayuda a mantener el equilibrio electrolítico y la presión arterial.

Fibra dietética

Mejora la digestión y previene enfermedades del colon.

Compuestos bioactivos

Sulforafano. Potentes antioxidantes y agentes quimio protectores. El sulforafano es un isotiocianato con propiedades antimicrobianas y anticarcinogénicas.

Glucosinolatos. Precursores de sulforafanos con propiedades desinfectantes.

Carotenoides. Favorecen la salud ocular y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

LÁMINA 1

- 5 LA COMIDA ORIENTAL: LA DIETA MÁS EQUILIBRADA — 28 FEB
- 6 CÓMO TRATAR LA OBESIDAD INFANTIL — 3 MAR
- 7 CUIDADO DE LOS PIES EN VERANO — 7 MAR
- 8 ALIMENTOS PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO — 10 MAR
- 9 LOS GERMINADOS: NUTREN Y DESINTOXICAN — 14 MAR
- 10 ARTES ORIENTALES PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL — 17 MAR

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

VIAJES



ERRORES AL TOMAR FOTOS EN LAS EXCURSIONES

Al capturar recuerdos de los viajes, muchos olvidan detalles clave como la luz, el fondo o los ángulos, lo que afecta la calidad de las fotos. Con algunos ajustes, se pueden mejorar significativamente.

EN SU HOGAR

Celebrar los carnavales

Disfrute los carnavales con una fiesta de disfraces, música y en un ambiente al aire libre con piñatas y decoraciones coloridas. A los más pequeños, explíqueles la tradición con juegos y disfraces. No olvide los equipos de sonido. Puede optar por un BoomFire Pro o ZoundFire de Klip Xtreme.



EN VERANO

Actividades sin costo

Celebre el verano y los 90 años de Inca Kola con actividades gratuitas: música en vivo, juegos como splash, vóley pie e Inca Pong, y premios, en Playa Pocitas (15/2), Playa Sombrillas (16/2), Playa Colán (23/2) y Plaza Bicentenario (28/2).



REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

TAMBIÉN OFRECEN UNA GASTRONOMÍA EXQUISITA

Playas bonitas en el norte chico

Si busca un destino tranquilo para relajarse, Barranca es ideal. A solo 3 horas de Lima, este lugar del norte chico destaca por su historia, playas tranquilas y deliciosa gastronomía, todo ello sin necesidad de un gran presupuesto. Una alternativa ideal para quienes desean desconectar sin alejarse mucho de la capital.

En el marco de la Semana Turística de Barranca, Paola Carrizales, gerente comercial de Móvil Bus, compartió de sus principales atracciones y por qué es una excelente opción para visitar este verano.

SEMANA TURÍSTICA. Cada año, Barranca se llena de energía durante su Semana Turística, que se celebra del 15 al 28 de febrero. Este evento cuenta con una variada programación que incluye actividades deportivas, gastronómicas y culturales.

HISTORIA VIVA. Barranca y sus alrededores son un verdadero viaje al pasado, con el increíble sitio arqueológico de Caral y la civilización más antigua de América, donde los visitantes pueden caminar entre construcciones milenarias y conocer la historia de un pueblo que floreció hace más de 5,000 años.

SABORES ÚNICOS. La gastronomía de Barranca es un homenaje a los sabores del mar y la tierra, con recetas que conquistan el paladar, como ceviche de conchas negras, sudado de pescado y arroz con mariscos, un emblema de la cocina costeña.

MAR TRANQUILO. Las playas de Barranca son el lugar perfecto para desconectarse. Puerto Chico es una tranquila bahía ideal para relajarse, mientras que Playa Miraflores y Playa Chorrillos ofrecen ambientes cálidos y tranquilos, perfectos para un día de descanso frente al mar.



ojo al dato

Compre boletos en empresas seguras como Móvil Bus, donde viajará rápido, cómodo y seguro hacia su próxima aventura.



1 **CIUDAD SAGRADA DE CARAL.** Abre sus puertas todos los días de la semana, brindando entradas a precios accesibles para disfrutar de su encanto.



2 **RINCÓN SECRETO.** A solo 45 minutos de Lima, la playa Los Tubos en Supe ofrece un ambiente tranquilo, con aguas cristalinas, ideal para quienes buscan disfrutar de un lugar apartado.

3 **OFERTA COMPLETA.** Barranca ofrece historia, arqueología y playas paradisíacas. El norte chico invita a disfrutar de su oferta a todo tipo de viajeros.



CERÁMICA, TEXTILES, JOYERÍA

Arte, música, catas y talleres gratuitos por San Valentín

El Museo Amano celebra el Día de San Valentín con la Feria A/Mano: Edición Amor Ancestral, hoy y mañana en la Calle Retiro 160, Miraflores. Habrá más de 30 artistas y marcas mostrando cerámica, textiles, joyería y arte. Además, conciertos gratuitos, degustaciones, catas y talleres. Habrá un guiado sobre el amor en el Perú antiguo, con entradas 2x1 y el recorrido cuesta S/. 20.



LA RECETA

2 PERSONAS

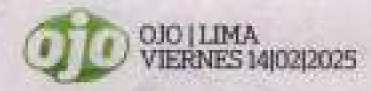
Pizza romántica

INGREDIENTES:

- 1 masa tradicional de pizza
- 200 g de pasta de tomate
- 2 quesos mozzarella
- Láminas de queso cheddar al gusto
- 6 tomates Cherry
- 300 g de jamón

PREPARACIÓN:

Empiece cortando una masa tradicional de pizza en forma de corazón. Luego, agregue una capa de pasta de tomate sobre la masa y cubra con queso mozzarella, tomates cherry partidos por la mitad y láminas de queso cheddar. Después de precalentar el horno Electrolux a 180 grados durante 7 minutos, introduzca la pizza y hornee entre 10 y 15 minutos. Al retirarla, corone con orégano y jamón para un toque delicioso.



"VAMOS A SALIR A GANAR AQUÍ Y ALLÁ"

TÉCNICO ALIANCISTA NO TEME A BOCA JUNIORS QUE LLEGARÁ CON BAJAS

"LEÓN" ZAMBRANO SE JUGARÁ PARTIDO APARTE

La puso en el piso como en sus mejores tiempos y salió jugando. A Néstor Gorosito no le intimida para nada tener que enfrentar a Boca Juniors; por el contrario, lo motiva y desde ya anuncia que le jugará de igual a igual al cuadro xeneize, tanto en Lima como en la mítica "Bombonera".

"Nosotros vamos a querer ganar. No es que queremos intentar. Después veremos si nos da el cuero o no, pero Alianza es un equipo grande de Sudamericana. Dentro de la cancha somos 11 contra 11 y tenemos mucha confianza en el plantel, estamos yendo de menor a mayor. Después la realidad nos dirá si nos alcanzó o no, pero vamos a jugar de igual a igual tanto acá como allá. No saldremos a ver qué pasa y qué va a hacer Boca", señaló el "Pipo".

"Adentro de la cancha somos 11 contra 11, y Gago (técnico de Boca) no juega, juegan los jugadores. Yo considero que los jugadores ganan, y los entrenadores perdemos. Pero lo más importante de todo es la materia prima, los jugadores. Lo tengo claro desde que jugaba: no me gustaban los entrenadores que se creen que los futbolistas son muñequitos y los mueven para acá y para allá. Considero que los más importantes son los jugadores y son ellos quienes le dan el brillo al entrenador", señaló el DT.

EL LEÓN ADVIERTE Y RIQUELME ELOGIA

Carlos Zambrano, que tiene pasado boquense, se refirió a cómo será enfrentar a excompañeros. "Es un partido más, en la cancha no hay amigos. Para todo jugador enfrentarse a su exequipo es lindo, me tomo una mini revancha. Será lindo volver a ver a uno que otro compañero", señaló el defensa.

Juan Román Riquelme, presidente de Boca Juniors, que hoy (6:00 p.m.) enfrenta a Banfield destacó a algunos jugadores blanquiazules. "Tenemos nuestra final en Perú contra un equipo que tiene mucha experiencia, que tiene grandísimos futbolistas como Guerrero, Trauco, Zambrano, que saben jugar. Pueden estar un poquito más lentos que en otros momentos, pero saben jugar y cuando se sabe jugar, hay que respetarlos", señaló el "Topo Gigio".

Boca llegará el domingo a Lima y lo hará sin Edinson Cavani y Ander Herrera que están lesionados, y Luis Advíncula que arrastra una suspensión de la anterior Copa Sudamericana.

FIRMADOS

"Tengo una muy buena relación, Juanfer Quintero te hace las cosas más fáciles. Uno como '9' tiene que saber aprovechar"


LUIS RAMOS
Delantero de América de Cali

"No sé qué puede conversar Ibáñez con Paolo (Guerrero), de repente es para darle un cargo en su comando técnico"


ROBERTO "CHORRI" PALACIOS
Exjugador peruano

"El gerente general del IPD parece más el gerente de un casino que de un ente deportivo"

CARLOS NEUHAUS
Expresidente en los Panamericanos

"Nadie esperaba la elección de Óscar (Ibáñez) ya que normalmente un técnico de selección tiene un historial de logros a nivel élite"


MARKO CIURLIZZA
Exfutbolista

"Tunche" por el "Orejas"

PRIMERA OPCIÓN PARA ENFRENTAR A CIENCIANO



• Diego Churín, Jairo Vélez y Gabriel Costa también tienen chances.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un socio para el goleador. Es lo que está buscando Fabian Bustos ante la lesión de Edison Flores. El técnico crema aún no define quien acompañará a Álex Valera mañana ante Cienciano del Cusco. El DT maneja hasta cuatro opciones y encontrar al ideal le está dando dolores de cabeza.

Por conocimiento del sistema y haberlo hecho antes, el indicado para reemplazar a "Orejas" sería José Rivera. El "Tunche" se mueve por todo el frente de ataque y genera espacios para el delantero de la selección. Sin embargo, el estratega también maneja la opción de jugar con dos puntas y ahí encaja a la perfección Diego Churín que es el refuerzo estrella para esta temporada. Al argentino le está costando adaptarse al esquema de Universitario y ante el "Papá" podría tener la oportunidad de lucirse frente a su hinchada.

Con menos posibilidades aparecen Jairo Vélez y Gabriel Costa que ingresaron ante Comerciantes Unidos y lo hicieron bien. Ambos tienen más fútbol que aptitudes de goleador, pero no se les puede descartar ya que su "buen pie" y la facilidad que tienen para generar juego les vendría bien a los merengues. Por otro lado, José Carabalí estará entre los concentrados y no se descarta que tenga minutos en el segundo tiempo.

ojo al dato

Hoy se inicia la segunda fecha del Apertura con los partidos: UTC vs Binacional (3:00 p.m.) y Cusco FC vs Melgar (5:30 p.m.).



CHRISTOFER GONZALES SE LESIONÓ

"CANCHITA" SALADA

Duró poco. El Apertura tiene solo una fecha de disputado y en Sporting Cristal ya tienen una baja importante. A las lesiones de Renato Solís y Yoshimar Yotún, que son de larga duración, se sumó la de Christofer Gonzales. "Canchita", que disputó 33' en el empate ante Alianza Universidad, se resintió de una sobrecarga muscular y estará por lo menos una semana de baja. El volante se perderá el choque del fin de semana ante Sport Boys y reaparecería frente Sport Huancayo en la tercera jornada.



LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

EL HINCHA ALIANCISTA ESTÁ ILUSIONADO CON SU EQUIPO DE CARA AL PARTIDO CON BOCA JUNIORS

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que los hinchas aliancistas esperando que salgan a la venta las entradas para el partido con Boca Juniors. El aficionado blanquiazul está motivado luego de eliminar a Nacional de Paraguay. El cuadro del "Pipo" Gorosito se complicó en el primer tiempo, pero luego los victorianos sacaron a relucir su mejor fútbol y ganaron con justicia con gran actuación de Kevin Quevedo que anotó dos goles y fue un dolor de cabeza para los guaraníes. ¡CHEEEEEESSSSSS!

Ese choque con los xeneizes promete mucho. Los argentinos no llegan en gran momento y tendrán bajas importantes como la de Edison Cavani, Luis Advíncula y el español Ander Herrera. De eso deben aprovecharse los victorianos que en la "caldera" de Matute deben complicar al equipo de Fernando Gago. Hoy los boquenses son más nombre que presente, se refuerzan todas las temporadas y al final no alcanzan títulos. Alianza tiene la gran oportunidad de dar un golpe sobre la mesa en la Copa Libertadores eliminándolos. ¡OJITO, OJITO!

Nos damos una vuelta por Ate donde Manuel Barreto sigue tratando de justificar su error al contratar a Diego Dorregaray. La "Muñeca" se justificó diciendo que Cristal tuvo a Martín Cauteruccio, que fue el goleador del campeonato, y no le alcanzó para ser campeón. El director deportivo crema no deja de tener razón, pero queda mejor si reconoce que se equivocó fichando al argentino que a mitad de año se tuvo que ir del club. ¡HUUUMMMMM!

El que lo pasa mal en el fútbol argentino es Mariano Soso que dejó Alianza por irse a Newell's. El técnico perdió cuatro de los cinco partidos que dirigió y si el domingo cae ante Rosario Central en el clásico rosarino tendrá que hacer las maletas y despedirse de su ciudad natal. Ojalá que los dirigentes peruanos no lo traigan otra vez porque ya dejó "tirado" a los victorianos y podría volver a hacer lo mismo. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. ¡CHAAAAAAUUUUUU!


▪ La calidad de "Ney" aún no se deja ver en la cancha.

AÚN NO ANOTA CON EL SANTOS

Neymar culpa a la pelota de su bajo rendimiento

Buen pretexto. Cero goles e igual número de asistencias son los números de Neymar desde que regresó a Santos. De momento el genio solo dejó "chispazos" de su calidad, pero ya encontró una excusa para justificar su bajo rendimiento. El ex jugador del Barcelona y PSG culpó al balón con el que se juega en Brasil. "Con todo el respeto a 'Penalty (marca que fabrica la pelota), creo que deberían mejorar un poco más el balón; es muy malo", señaló el máximo anotador de la selección auriverde que no es el único que se mostró disconforme. "El balón es horrible, perdonen la expresión. A veces es muy extraño el modo en que bota o corre", señalaron André Ramalho y Hugo Souza, del Corinthians.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

BRASILEÑO EXIGE GANAR LO MISMO QUE MBAPPÉ

Vinicius quiere más plata

Se pone en plan. Renovar a Vinicius le saldrá muy caro al Real Madrid. El brasileño tiene una astronómica oferta del fútbol saudí y por eso exige a los "blancos" un sueldo similar al de Kylian Mbappé para empezar a negociar. El crack de la canarinha entiende que no tiene nada que envidiar a su compañero y por eso quiere el trato de estrella.

"Vini", que hace unos días dijo que su intención es la de seguir en el club, entiende que no tiene nada que envidiarle a su compañero francés y por eso exigiría ganar los 23 millones que percibe "Donatello". En la actualidad el atacante cobra 10 millones y terminará su contrato percibiendo 18 millones, una cantidad que según el futbolista y sus empresarios no va de la mano con lo que aporta el número siete, que ya es una de las figuras del fútbol mundial.


▪ Delantero tiene contrato hasta junio del 2027.

De momento los "reyes de Europa" no pierden los papeles porque el delantero tiene contrato hasta junio del 2027 y una cláusula de recisión de 1000 millones de euros. Sin embargo, no se descarta que Florentino Pérez, presidente del Real Madrid, se reúna con la estrella y lo tranquilice como lo hizo en su día con otras figuras que quisieron dejar la institución por ofertas multimillonarias. El mandamás de los madrileños reconoce la valía de Vinicius, pero tampoco está para ceder ante sus presiones y habría comunicado a sus representantes que las negociaciones irán al ritmo que mande el club más ganador del Viejo Continente.

ojo al dato

Hoy 7:30 (p.m.) el Inter Miami de Lionel Messi juega su último amistoso ante el Orlando City de Pedro Gallese.





ORDERIQUE CONFÍA EN IBÁÑEZ. El conductor Juan Carlos Orderique confía en que Óscar Ibáñez hará un gran trabajo al frente de la selección, pues tiene mucha experiencia como exfutbolista y el haber trabajado con Sergio Markarián y Ricardo Gareca.



"Vengadora" está llevando talleres de teatro

SERÁ LA VILLANA EN NOVELA DE MICHELLE ALEXANDER

Tilsa debutará como actriz

Tilsa Lozano debutará como actriz, pues se convertirá en la "villana" en la próxima novela que Del Barrio Producciones empezará a rodar en mayo y que contará una historia de amor y superación. Para este trabajo la "Vengadora" ya se está preparando recibiendo talleres de actuación con conocidos personajes que le dan pautas para desarrollar el papel antagónico en la producción que dirigirá Michelle Alexander. En tanto, Tilsa continúa con las presentaciones con su show de "La vengadora" en Lima y provincias tras la polémica desatada con su esposo Jackson Mora, de quien un empresario colombiano señaló que le había sido infiel a Lozano en octubre del año pasado. (C. Ch)



Aún no se pronuncia sobre supuesta infidelidad de Jackson Mora.

NO DEJARÁ AGRUPACIÓN

Irma se queda en "Corazón serrano"



Irma Guerrero señaló que se quedará en la agrupación ante los rumores que señalaban que dejaría "Corazón serrano" este año. "Todavía no me voy a retirar, hay Irma para rato, tenemos muchos proyectos con 'Corazón serrano'. Se vienen colaboraciones internacionales, un nuevo disco, hay mucho por hacer para nuestros fans", dijo.

Luigi: Voy a ser un padre presente

CUENTA QUE SU ESPOSA TIENE SEIS MESES DE EMBARAZO Y ÉL ESTÁ DURMIENDO MUCHO

ERIC CASTILLO

El cantante Luigi Carbajal contó que su esposa Diana García ya tiene seis meses de gestación y ambos están ansiosos por la llegada de su bebé. Sin embargo, señala que le ha chocado el embarazo porque le da por dormir mucho.

"Mi esposa se encuentra bien, el embarazo lo lleva sin problemas pero siempre estoy pendiente de ella; sin embargo, a mí me ha chocado porque desde hace unas semanas estoy durmiendo mucho. Espero que sea eso, sino será que estoy viejito, ja, ja", señaló Luigi.

- Debes aprovechar en dormir, pues cuando nazca tu bebé tienes que atenderlo...

Claro, espero que se me quite el sueño porque no quiero perderme momentos para estar con mi bebé, voy a ser un padre muy presente. Me tengo que multiplicar para cumplir con mi trabajo y la familia.

- ¿Sigues trabajando con Luisito Sánchez en tu orquesta?

En algunas ocasiones lo invito a participar en mi orquesta, nosotros tenemos una buena relación

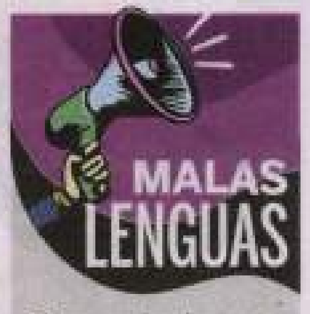
- Hablando de otro tema, ¿qué opinas de las extorsiones a otros colegas de la música?

Lamento todo lo que está sucediendo con muchos cantantes y orquestas, ya es hora de que las autoridades pongan mano dura para frenar la delincuencia. Nosotros no podemos trabajar para otros, no es justo.

DIANA Y LUIGI ESPOSOS

ojo dato

Después de anunciar el fin de su amistad y relación laboral con Ricky Trevitazo, Luigi lanzó su orquesta "Los Carbajal".



Estas malas lenguas llegan cargaditas de harto "chimi chimi"... **"EL FLACO" GRANDA** llegó como invitado a "América Hoy" y quedó impactado con la belleza de **MILETT FIGUEROA**, incluso los grabaron detrás de cámaras y dijeron que el periodista deportivo le estaba "metiendo floro" a **MILECHI** y le pidió su número telefónico. Asu... **PIERO ARENAS** se disculpó con **LUCIANA FUSTER** ya que la mencionó cuando hablaban de la infidelidad durante un contenido que estaba grabando con **PATRICIO PARODI... FRANCESCA MARTIN**, hija de **ANELHÍ ARIAS** y **DAYRON MARTIN**, llegó a Perú para participar en Miss Perú La Pre... **PAOLO GUERRERO** y **ANA PAULA** festejaron el primer añito de su último hijo y al parecer fue full canje porque la parejita se la pasó agradeciendo a las marcas... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



CHOLA CHABUCA REGRESA CON TODO

La Chola Chabuca contó que este sábado inicia su temporada 2025 con la finalidad de seguir llevando sano entretenimiento junto a Manolo Rojas, Fernando Armas y otros.

"CACHITO" SACA PECHO POR SU HIJO

El cómico Walter Ramírez "Cachito" dijo que está orgulloso de su hijo Alonso, quien ha iniciado su carrera como comediante trabajando al lado de los "Hablando huevadas".

Melissa Paredes planea ser mamá con bailarín

Y SE DIVIERTE CON SU PERSONAJE DE SHEYLA EN "NINA DE AZÚCAR"



■ Actriz se prepara para ser mamá por segunda vez.

■ ANTHONY Y MELISSA ESPOSOS

MILAGROS CASAS

Melissa Paredes afirma que está feliz con su personaje de Sheyla, en "Nina de azúcar", y tiene muchas ganas de ser mamá.

"Como lo dije, para el 2026 ya queremos tener un bebé. Me da risa que empezamos el año y todos me preguntan para cuándo el bebé. O sea, todavía falta unos meses, pero es algo que ya está decidido, lo hemos conversado (con Anthony) y estamos con ganas, yo con ser mamá nuevamente y él papá por primera vez", dijo la actriz.

De otro lado, dijo que está feliz con el personaje de Sheyla.

"Sheyla por ahí tiene algunas cosas de Melissa, son artistas las dos, son así de 'soñadas'. Siempre un actor busca ser lo más natural posible, para que el personaje también se sienta así", afirmó.

ojo al dato

"Nina de azúcar" cuenta la historia de Nina (Patricia Barreto) y su vida da un giro cuando conoce al exitoso futbolista "El Jaguar".

- Soñada es una palabra de Melissa.

Definitivamente sí, ja, ja, ja. La Sheyla se copió, es cierto.

- Los televidentes están acostumbrados a verte en papeles dramáticos y Sheyla es más tirado a lo cómico.

En realidad, me han recibido superbién. Sheyla es superdivertida, le gusta a la gente, los niños en la calle me gritan "Shey". Es muy gracioso y eso es lo bonito de la actuación, que es interpretar otros personajes y darle paso a una nueva vida, por así decirlo. No se pierdan la novela "Nina de azúcar" porque se viene esa magia del drama que gusta a los televidentes.



CASOS DEL CORAZÓN



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

HOMBRE HONRADO
Divorciado de 46 años, educado y prudente, busca dama sincera para relación seria basada en respeto, amor y fidelidad.
913 285 076

TRABAJADOR EMPÁTICO
Soltero de 53 años, de Lima, amoroso y detallista, quiere contactarse con dama sin problemas emocionales ni financieros.
901 925 769

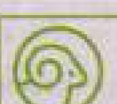
JOVEN DETALLISTA
Hombre de 20 años, amante de la vida saludable, ansía conquistar a una mujer soltera, sincera, y sin compromiso. De entre 20 y 28 años.
948 797 411

CABALLERO BUSCA AMOR
Respetuoso, sociable, bailarín y cariñoso desea formar una relación sana y duradera con una dama sincera e independiente.
victor.soltero72@gmail.com

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No deje que personas inescrupulosas lo lleven por malos caminos en el trabajo. Mantenga sus principios y aléjese de las influencias negativas.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
El apoyo de su pareja le resultará de gran ayuda en la situación laboral que está atravesando. Escuche sus consejos positivos.

GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Mantenga sus buenas formas en lo laboral, aunque esto traiga enemistades. No le tema a la competencia, pues está preparado para todo.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Logrará momentos que hace tiempo no sentía al lado de la persona amada. Trate de que se vuelvan una sana costumbre. Manos a la obra.



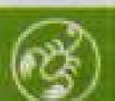
LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Deberá replantearse la forma de encarar algunos asuntos laborales muy delicados. Deje de lado el egoísmo y colabore. Suerte.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Su pareja parecerá pedir explicaciones de cada uno de sus movimientos. Calma. Muéstrele que no tiene nada que ocultar y asunto terminado.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Muéstrese comprometido en su trabajo. De esta manera, se garantizará el respeto de sus superiores y llegarán, además, nuevas oportunidades.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Cuidado con dejar de lado a su pareja por tener un ritmo laboral acelerado. Procure hacerse tiempo para el amor. Lo reconfortará espiritualmente.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Procure no acelerar procedimientos laborales por ganar algo de tiempo. El riesgo de cometer errores aumenta considerablemente. Alerta.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No puede esperar una total afinidad con su pareja. Por más que se amen, son seres con defectos y virtudes que deben complementarse.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Descubrirá que es bueno trabajando bajo presión. Esto le dará ventajas sobre la competencia laboral. Avance a paso firme.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
La concentración es la clave para lograr objetivos laborales y profesionales. Debe olvidar banalidades y enfocarse en sus actividades.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me dejó por mi mejor amigo

Emilio (26 años, San Borja). Querida doctora Magaly, jamás pensé que me tocaría escribirle por algo así. Hace una semana mi vida dio un giro inesperado y todavía no lo proceso.

Fabiana y yo llevábamos tres años juntos y en un mes nos casaríamos. Teníamos todo listo: el salón, el vestido, las invitaciones. Pero, de un momento a otro, ella decidió cancelar la boda. Me dijo que no estaba segura, que necesitaba tiempo. Traté de entenderla, de convencerla, pero se veía firme en su decisión.

Grande fue mi sorpresa cuando descubrí la verdad: me dejó por mi mejor amigo, Joaquín. Nunca lo vi venir, jamás sospeché nada. Ellos se llevaban mal, o al menos, eso creía. En más de una ocasión Fabiana me dijo que no entendía cómo podía ser amigo de alguien tan arrogante, y Joaquín me decía que no le caía bien mi novia. Pero todo era una farsa. Ahora me doy cuenta de que solo fingían.

Lo peor es que me enteré por terceros. Un amigo en común me mandó una foto de ellos juntos en un restaurante, agarrados de la mano. No lo podía creer. Sentí un nudo en el estómago.

Llamé a Fabiana y no me contestó. Llamé a Joaquín y tampoco. Horas después, me escribió un mensaje: "Lo siento, Emilio. No fue planeado, simplemente pasó".

Me siento humillado, traicionado, destrozado. No solo perdí a la mujer con la que iba a casarme, sino también a mi mejor amigo. Doctora, ¿cómo supero este dolor?

ojo al consejo

Querido Emilio, sé que ahora el dolor es insoportable, pero el tiempo te hará ver que esta traición fue una bendición disfrazada. Ni Fabiana ni Joaquín merecían estar en tu vida. La gente desleal se va sola. Siente el dolor, pero no te quedes atrapado en él. Rodéate de quienes realmente te valoran y, cuando menos lo esperes, estarás agradecido de que esta historia haya terminado antes de casarte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿PRIMERO EL CARRO O EL DEPARTAMENTO?

Antes de decidir, deben analizar juntos sus prioridades. Si buscan estabilidad a largo plazo, el departamento es clave. Si el carro es esencial para el trabajo o la movilidad, podría ir primero. Deben evaluar su presupuesto.

HABLAR CON TRANSPARENCIA

La comunicación honesta fortalece la relación y evita malentendidos. Expresar lo que piensan y sienten sin miedo crea confianza y complicidad. No teman decir la verdad; una pareja sólida se construye con transparencia y comprensión.

CELEBRAR FECHAS IMPORTANTES

Las fechas especiales refuerzan el vínculo y crean recuerdos inolvidables. No se trata de regalos caros, sino de mostrar interés y cariño. Un pequeño detalle o un momento juntos puede hacer la diferencia en la relación.

¿QUÉ SIGNIFICA?

ANACRÓNICO
Que está fuera de su tiempo o época.
SINÓNIMOS: desfasado, obsoleto, anticuado.
ANTÓNIMOS: moderno, actual, contemporáneo.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

Nº5336

	3		4	8		2	5	
5		7		9	6			
			2		3	9		
			7		4	6		
7	5		6				9	
6			9	3			7	2
		6				5		8
				4		7		
				6	2	4		9

SOLUCIÓN ANTERIOR - Nº 5335

5	7	1	9	4	2	3	8	6
6	9	4	5	8	3	1	7	2
8	2	3	1	7	6	5	9	4
1	6	7	8	3	4	9	2	5
4	3	5	6	2	9	7	1	8
2	8	9	7	1	5	6	4	3
9	4	8	3	6	1	2	5	7
7	1	6	2	5	8	4	3	9
3	5	2	4	9	7	8	6	1

PUPILETRAS

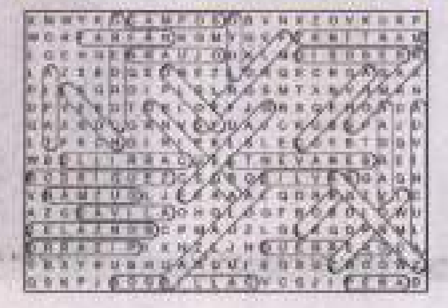
L I B R O S K K R C S S A R U T N I P C E B H G
H V S M B H L E O A E A J R R R E I A A K C O C
O P O G W U G L L L S R Q O O B V B P R B M J H
J L I L Q L O I E E A R R D D L O L E T A H A G
A U R M A R H C Z T P A B A A R A I L U J S S H
S K A T E C N C A T M Z F P R P R B O C M E B L
B N D S O I S J A J O I J A O A O R G H O R U C
O S N M P H A G S R C P D R F P D E R E C O L U
N A E A M D T V S A T O N G R E A T A R H D K A
D T L C O A E T E A R E I N E L L A G A I A Y D
P A A R I C P U J E Z E L E P C U S O S L C B E
L R C D U P R Y S J X I J E O R C X S D A R B R
G A Z P E G A M E N T O T I S A L L A P L A Q N
H P R X E E C L Q A L G E R T F A R W X I M H O
M E E S T A M P I L L A S Q E T C J Y O X L J S
I S B Q P A V I S E H D A A T N I C Z L T I C X

CLAVES DEL DÍA

TEMA: ÚTILES ESCOLARES

LÁPICES
BORRADORES
TAJADOR
COLORES
MARCADORES
PERFORADOR
ENGRAPADOR
REGLA
CUADERNOS
CARTELES
MOCHILAS
TIJERAS
PEGAMENTO
GOMA
CARPETAS
CARTUCHERAS
PINCELES
PINTURAS
TIZAS
PAPELÓGRAFO
CLIPS
CINTA ADHESIVA
CALCULADORA
LIBRETAS
SEPARATAS
ESTAMPILLAS
COMPÁS
REGLA T
HOJAS BOND
PAPEL CRAFT
PIZARRAS
HOJAS BULKY
CALENDARIOS
LIBROS
MOCHILA

SOLUCIÓN PUPILETRAS




Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 - cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR

A L E C - B A L D W I N
L L B U T A C A O R D O
M A R T I N - S H E E N
A N T I P A N T A N A L
I T I S I T R I
D O N D E I R C - R A Z O N D
A S E A N H O A A U N A N U E
J A M E S A B T L N A R A D A
E M B E T O N
D A L R R A S I
R N A T - K T M A L M D
E T - D U V A L L O A
Z E L E O N A S L A O S
P A L - F R A N C O N C A C A B E R R T
C R S T E P - P A S T O N G I R A E O
L A T I R E N T I D A D
U R R A C A E A C O M O
S T E V E - M A R T I N
H I T L M I C H A E L
E R A D U A R A E R E O



REFRÁN: EL PEZ GRANDE SE COME AL PEQUEÑO.

Significado: Se utiliza para describir cómo los más fuertes siempre prevalecen sobre los más débiles, ejemplificando la ley de la selección natural.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6531

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

EL PODER DE LA COMIDA, EL AMOR Y LAS EMOCIONES

➔ La relación entre los alimentos, el amor y las emociones es innegable. Comer no solo es una necesidad biológica, sino también un acto que puede transmitir cariño, confort y felicidad.

➔ Los alimentos ricos en triptófano, como el chocolate y los frutos secos, favorecen la producción de serotonina, la "hormona de la felicidad", mientras que los ácidos grasos omega-3 en pescados ayudan a reducir la ansiedad.

➔ Cocinar para alguien es una muestra de amor. Una comida preparada con esmero crea conexiones afectivas y refuerza vínculos familiares y románticos. En fechas especiales, como aniversarios o San Valentín, los platillos adquieren un significado simbólico, evocando recuerdos y emociones.

➔ Sin embargo, el hambre emocional puede llevar a buscar consuelo en alimentos calóricos. Mantener un equilibrio entre el placer y la nutrición permite disfrutar la comida como una expresión de bienestar, amor propio y conexión con los demás.